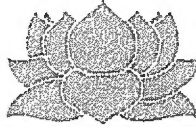
විපස්සනාව පෙළගැස්ම

අති පූජ්‍ය මහා-සී සයාඩෝ තෙරුන් වහන්සේ



බුරුමයේ අති පූජ්‍ය මහා-සී සයාඩෝ තෙරුන් වහන්සේ



විපස්සනාව පෙළගැස්ම

දේශකයාණෝ

අතිපූජනීය මහා-සී සයාඩෝ තෙරුන් වහන්සේ

පරිවර්තනය

මිතිරිගල නිස්සරන වනවාසී කම්මට්ඨානාචාර්ය

පූජ්‍ය උඩඊරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

ධම්දානය

සැදැහැවතුන් පිරිසක්

ප්‍රකාශනය

"ලිහිර"



Lithira

විපස්සනාව පෙළගැස්ම

දේශකයාණෝ
අතිපූජනීය මහා-සී සයාඩෝ තෙරුන් වහන්සේ

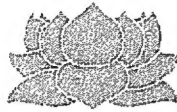
පරිවර්තනය
මීතිරිගල නිස්සරන වනවාසී කම්මට්ඨානාචාර්ය
පූජ්‍ය උඩඊරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

ප්‍රථම මුද්‍රණය
ශ්‍රී. බු. ව. 2549 ක්‍රි. ව. 2005

අයිතිය
මීතිරිගල නිස්සරන වනය සංරක්‍ෂණ මණ්ඩලය

කවරය
සසංක දසනායක

මුද්‍රණය
ලිතිර
306, ඇඹුල්දෙණිය හංදිය,
නුගේගොඩ.



පෙරවදන

අති පූජනීය මහා-සී සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේ (අති පූජනීය සොබන මහා ස්ථවිර) විසින් ආරම්භ කරන ලද මෙම විපස්සනා භාවනා ක්‍රමය නිසා ලොව නන් දෙසින් නිවන් මඟට බැස ගන්නා පිරිස දිනෙන් දිනම වැඩෙමින් පවතින බව ප්‍රකට කාරණයකි. බුරුමය වැනි සම්ප්‍රදායානුකුල රටක ඉපිද මේවන විට වසර හැටකට වඩා කාලයක් එහි ප්‍රයෝජනවත් බව කියා පාමින් එය වැජඹෙයි. ලාංකිකයන් වන අපට මෙවැන්නක අවශ්‍යතාවය බොහෝ කලක සිට පැවතීම නිසා වරින් වර එළි දක්වන ලද කුඩා පොත් රාශියක් මේ වන විටත් භාවනා කරන්නන් අතර සැරි සරයි.

කෙසේ නමුත් මීතිරිගල නිස්සරණ වනයට භාවනාව සඳහා පැමිණෙන ගිහි උපාසක පිරිසත්, උපදෙස් අපේක්ෂාවෙන් එන උපාසිකා පිරිසත් වසර කිහිපයක් තිස්සේ ඇසුරු කිරීමෙන් වැටහී ගියේ තවමත් එවැන්නන් සඳහා ලැබී ඇති මූලික උපදෙස් වල අඩුපාඩු රාශියක් තිබෙන බවයි. අතිපූජනීය මහා-සී සයඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේගේ ම දේශනාවක් අනුව ලියැවී ඇති මෙහි සම්පූර්ණ භාවනා ක්‍රමයම සම්පිණ්ඩනය වී ඇති නිසා මෙය සියලු දෙනාගේ එවන් අවශ්‍යතාවයන් සපුරනු ඇත, යන්න අපගේ අදහසයි. විශේෂයෙන් සඳහන් කළ යුත්තේ මෙහි දක්වෙන සක්මන් භාවනාව සම්බන්ධව දක්වෙන උපදෙස් කෙරෙහි විශේෂ අවධානයක් කා විසින් වුවද යොමු කළ යුතු බවයි.

මීතිරිගල නිස්සරණ වනයට පසළොස්වක පෝය දාට සිල් ගැනීමට නිතිපතා පැමිණෙන සිල් පිරිසගේ ඉදිරිපත්වීම අනුව මෙය මෙලෙස

මුද්‍රණ ද්වාරයෙන් එළි දකින්නේ එවන් අඩු පාඩු හා අවශ්‍යතාවයන් සම්පූර්ණ කිරීමේ එම අදහස ක්‍රියාවත් කිරීමක් වශයෙනි. මෙය වටිනා ධර්ම දානයකි. සංවිධානය කළ ආනන්ද සරත් ජයකොඩි මහතා ඇතුළු එයට අත-හිත දුන් සියලු දෙනාටම ධර්ම මාර්ගය එළි පෙහෙළි වේවා! කියවා බලන මෙන්ම ක්‍රියාවත් කරන සියලු දෙනාටමත් සතිපට්ඨාන භාවනාව මුදුන් පත් වේවා! මුද්‍රණ කටයුතු සෝබන ලෙස කරදුන් අපගේ කමල් ඇඹුල්දෙණිය මහතා ඇතුළු "ලිහිර" හි සියලු දෙනාටමත් ධර්මයම සැනසීම උදාවේවා!

මෙම පොත් ඇසුරු කරමින්, ගුරු උපදෙස්ද ලබමින් ලැබී ඇති මෙම වටිනා ක්ෂණ සම්පත්තියෙන් ප්‍රයෝජන ගැනීමට කෙනෙක් මෙය අනුව සිත් පහළ කරයි නම් එපමණකින් අපගේ බලාපොරොත්තු ඉෂ්ඨ වුනා වන්නේය. මෙහි යම් අඩුපාඩුවක් හෝ මුද්‍රණ දෝෂ හෝ වෙත් නම් ඒවා අපගේම දූර්වලතා බව සලකා කරුණාවෙන් පෙන්වා දෙන මෙන් අවසාන වශයෙන් මතක් කරමු.

තෙරුවන් සරණ වේවා!

මෛත්‍රියෙනි,

උ. ධම්මජීව හිමි.

නිස්සරණ වනය

මීතිරිගල

11742

31/12/05



නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස ///

කම්මටහන් උපදෙස් හඳුන්වාදීම

අපි මේ අවස්ථාවේ ඉදිරිපත් කරගන්ඩ බලාපොරොත්තු වන්නේ භාවනාවකට පෙළඹෙන විශේෂයෙන් ම විපස්සනා භාවනාවකට පෙළඹෙන ආදි කම්මික යෝගාවචරයෙකුට ඒ කියන්නේ නව යෝගාවචරයෙකුට ඒ විපස්සනා භාවනාවට අදාල මූලික උපදෙස් පන්තියක් ඉදිරිපත් කරන්නයි.

මේ උපදෙස් පන්තිය මේ වෙනකොට කීප අවස්ථාවක කීප ස්ථානයක බොහෝ කාලයක් ප්‍රයෝජන අරගෙන අත්දැකලා කාලයෙන් සහතික වෙච්ච ක්‍රමයක්. මේ ක්‍රමය ලංකාවෙදි මහා-සී භාවනා ක්‍රමය වශයෙන් හඳුන්වා දීලා තියෙනවා. ඒ මොකද ක්‍රමයේ නිර්මාතෘ වරයා වශයෙන් ලෝකයට මේක ඉදිරිපත් කළේ, බුරුම රට බුරුම ජාතික මහා-සී සයාඩෝ කියන ප්‍රධාන කර්මස්ථානාචාර්ය වරයා නිසයි.

මේ මහා-සී සයාඩෝ නමින් ප්‍රසිද්ධ වෙච්ච මේ ඌ සෝභන කියන ස්වාමීන්වහන්සේ ඒ මුල් කාලයේ තමන්ගේ භාවනා මධ්‍යස්ථානයට එන යෝගාවචර පිරිස් අමතලා දේශණා කරන්ට යෙදුනා මේන්න මේ විදිහේ, අපි ඉදිරිපත් කරගන්ඩ හදන විදිහේ උපදෙස් මාලාවක්. ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ නැවත නැවතත්, නැවත නැවතත් ඒ

විශාල වශයෙන් පැමිණෙන යෝගාවචරයින්ට නැවත, නැවත මේ උපදෙස් දෙන්ට යෑමේදී වෙහෙස ගතිය නිසා පසුවට ඒ ධර්මදේශණාව පටිගත කරන්ඩ යෙදුනා. ඊටත් පස්සේ ඒ දේශණාව අහලා සිත ප්‍රසාද කරගත්ත ප්‍රයෝජන අරගත්ත ගිහි පැවිදි කියන උපාසක, උපාසිකා, භික්ෂු, සිල්මෑනි වරුන් සහිතව සියලු දෙනාගේම සහයෝගයෙන් නිසා මේක පොඩි පොතක් වශයෙන් මුද්‍රණය වන්නට යෙදුනා.

අපි අද ඉදිරිපත් කරගන්ඩ බලාපොරොත්තු වෙන්නේ අන්න ඒ මුල් පොත පදනම් කරගත්ත, ඒ සැකිල්ලකින් සිංහලට නගාගත්ත රචනාවක්, ධර්ම දේශණාවක් මාර්ගයෙන්, උපදෙස් මාලාවක් වශයෙන් ඉදිරිපත් කිරීමයි.

මුලින්ම කාරණාව සඳහන් කරන්නෙ, එහෙම නැතිනම් විපස්සනා භාවනාව කියන්නෙ මොකක්ද කියන එක හදුන්වලා දෙනකොට සඳහන් කරන්නෙඃ විපස්සනා යෝගාවචරයා විසින් බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ තමන්ගෙ ෂඩින්ද්‍රියන්ට ගොදුරු වෙන්නා වූ සෑම සියලු නාම ධර්ම, රූප ධර්ම වශයෙන් ඇති සංස්කාර කොටස් පිළිබඳව යථාවබෝධය ලබාගැනීමේ ප්‍රයත්නයකුයි.

ෂඩින්ද්‍රිය වශයෙන්, ඉන්ද්‍රිය 6 වශයෙන් මෙතන සඳහන් වෙන්නෙ. ඇස - කණ - නාසය - දිව - ශරීරය - හිත කියා ඉන්ද්‍රිය ධර්ම හයයි. මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම 6 ට අපි කියනවා සන්තානය කියල, සිංහලෙන් සඳහන් කරනවා සන්තානය කියලා ඒ සන්තානය සිත සහ කය වශයෙන් කොටස් කරනවා. මේ කයේ තමයි කායඉන්ද්‍රිය පවතින්නේ ඒ කයේම තමයි ඇස පවතින්නෙ, කණ පවතින්නෙ, නාසය පවතින්නෙ, දිව පවතින්නෙ. මේ නිසා විපස්සනා යෝගාවචරයා විසින් දකින සෑම අවස්ථාවක්ම, අහන සෑම අවස්ථාවකම, ආඝ්‍රාණය කරන සෑම අවස්ථාවක්ම, රස බලන සෑම අවස්ථාවක්ම, ස්පර්ශය ලබන සෑම අවස්ථාවක්ම, හිතට සිතිවිල්ලක් නැගෙන-සිතට කල්පනා වන සෑම අවස්ථාවක්ම, භාවනාවට නංවන්ඩ ඕනෑ. මනසිකාරයට හසුකරගන්ඩ ඕනෑ. වෙන විදියකට කියනවා නම් සිංහලයෙහි දැනට භාවිතා වන

ක්‍රමයට මෙනෙහි කිරීමට ලක් කරන්ඩ ඕනෑ. දකින වාරයක් පාසා දකිනවා දකිනවා, කියලා මෙනෙහි කරනවා. ඇහුන්කන් දෙන වාරයක් පාසා අහනවා, අහනවා කියලා මෙනෙහි කරනවා. ආඝ්‍රාණය කරන වාරයක් පාසා ගඳ සුවඳ වශයෙන්, ආඝ්‍රාණය වශයෙන් මෙනෙහි කරනවා. දිවට රස දැනෙන වාරයක් පාසා දැනෙනවා, දැනෙනවා කියලා මෙනෙහි කරනවා. ශරීරයට ස්පර්ශ ලැබෙන වාරයක් පාසා, අශ්වාස, ප්‍රශ්වාස රැල්ල හෝ වේවා නැතිනම් උදරයේ පිම්බීම හැකිලීම හෝ වේවා, උණුසුමක් සිසිලසක් හෝ වේවා, වාඩි වී සිටින ඉරියව්ව හෝ වේවා, හැපෙන තැනක් හෝ වේවා, සුව පහසු ආසනයක් වේවා, හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්වක් වේවා- මොනම දෙයක් වුනත් මේ ශරීරයට ලැබෙන ස්පර්ශ වශයෙන් හැපෙනවා- දැනෙනවා වශයෙන් මෙනෙහි කරනවා.

සිතට සිතිවිල්ලක් එනකොට හිතනවා, හිතනවා, සැලසුම් කරනවා, සැලසුම් කරනවා, හිතෙන් දකිනවා නම් දකිනවා, දකිනවා, හිතෙන් ඇහුන්කන් දෙනවා නම් අහනවා, අහනවා, හිතෙන් යනවා නම් යනවා යනවා, කියලා අරමුණ ඇස්පනාපිට තියෙද්දීම වර්තමාන මොහොත මෙනෙහි කිරීමයි අපි ෂඩ්ඉන්ද්‍රිය තුළ පහළ වෙන්නා වූ සෑම සංසිද්ධියක්ම භාවනාවට නංවගන්නවා කියන එකෙන් අදහස් කරන්නෙ.

මේ නිසා යෝගාවචරයාගේ මුලු දවසම භාවනාවට ප්‍රයෝජන ගන්නට පුලුවන්. ආහාරයක් කරගන්නට පුලුවනි. නමුත් මේ කටයුතු ඒ කියන්නේ ඇසීම්, දැකීම්, ආඝ්‍රාණය කිරීම්. ගඳ සුවඳ දැනීම්, ස්පර්ශය ලැබීම හිතෙන් සිතිවිලි ලැබීම බොහොම වේගයෙන්, ඉතාම යුහුසුළුව සංකීර්ණව සිදුවන නිසා මූලික යෝගාවචරයෙකුට- ආදීකම්මිකයකුට මේක ටිකක් සංකීර්ණ වැඩ පිළිවෙලක් වෙනවා, එක සැරේම කරගන්ඩ. මේ නිසා ක්‍රමික ප්‍රතිපත්ති මාලාවක් ඉදිරිපත් කරනවා. අවසාන පරමාර්ථය වශයෙන් මේ සියලුම දෙයක් දැක දැනගන්ඩ පුලුවන් වෙන විදියට. ක්‍රමානුකූලව වැඩීගෙන යන ප්‍රතිපදා මාලාවක් - ශික්ෂණ

මාර්ගයක්. ඒනිසා ප්‍රධාන වශයෙන් ප්‍රථමයෙන් පුහුණු කරන කාලයේ ඉදිරිපත් කරගන්නෙ ප්‍රකට අරමුණක්. නිතර පවතින අරමුණක්. දැක දැනගන්ඩ පුලුවන් ලේසි අරමුණකින් පටන් ගන්නවා.

ඒනිසා මහා-සී සයාඩෝ මහතෙරුන් අනුමත කරන- අනුදැන වදාරණ මහා-සී භාවනා ක්‍රමයෙහි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස රැල්ල අනුව උදරයේ සිදුවන ක්‍රියාකර කමට හිත යොදවනවා. යෝගාවචරයාට තමන්ගේ හිත උදරයට යොමුකරලා ඒ දිහා ඇහින් බලා ඉන්නා වාගේ සිතින් බලාගෙන ඉන්නකොට වැටහෙනවා ආශ්වාස වශයෙන් හුස්ම ඇතුළට එනකොට උදරයේ පිම්බීමක් සිද්ධ වෙනවා. ප්‍රශ්වාස වශයෙන් හුස්ම රැල්ල පිටවෙනකොට උදරයේ හැකිළීමක් සිද්ධ වෙනවා. මේක තමයි යෝගාවචරයාට මුලින් ඉදිරිපත් කරන උපදේශය.

තමන්ට සුදුසු ආසනයක් හදලා සූදානම් කරලා පර්යංකයෙදී මේ ව්‍යායාමයට සූදානම් වන යෝගාවචරයා හොඳට සක්මන් කරලා කය කර්මණ්‍ය කරගෙන ආසනයේ වාඩිවෙලා, ඉරියව්වට හිත යොදලා, ඉරියව්වේ අපහසුකම් නැතිවෙන විදියට ටික වේලාවක් පහසුවෙන් සමබරව ඉන්ඩ පුලුවන් වෙන විදියට කය තැන්පත් කරගෙන, මීළඟට ඒ ශාන්ත හිත, අවධානවත් හිත, උදරයට යොමුකරනවා. යොමුකරලා ආශ්වාසයත් සමඟ සිදුවෙන මේ පිම්බීමට හිත යොදනවා. යොමලා ආශ්වාසයත් සමඟ හිතේ පිම්බීම සිදුවන වෙලාවෙදි ම පිම්බෙනවා, පිම්බෙනවා කියලා නැවත නැවතත් මෙනෙහි කරනවා. එතකොට හිත පිට යන්නේ නැතුව නතර වෙනවා. නැත්නම් පිම්බිමත් සමඟම ගමන් කරනවා. ඊගාවට හැකිළීම සිදුවන වෙලාවෙදී හැකිළෙනවා හැකිළෙනවා, කියලා මෙනෙහි කරනවා. මේ විදියට හිතට උදරයේ මේ ක්‍රියාවලිය වැටහුනාම, හරියට ඇහින් බලා ඉන්නා වාගේ පිම්බීම මතුවන මුල කොටස, පිම්බීමේ මැදහරිය, පිම්බීමේ අග, හැකිළීමේ මුල, හැකිළීමේ මැද, හැකිළීමේ අග, වශයෙන් හැකිතාක් දුරට අඛණ්ඩවම දිගින් දිගට සාවධානව මේ දෙසට හිත එල්ල කරනවා. එල්ල කරමින් ගත කරනකොට වඩ වඩාත් පිම්බීමේ විස්තර හැකිළීමේ

විස්තර යෝගාවචරයාට දැකගන්ඩ දැනගන්ඩ ලැබෙනවා. ඒ වෙලාවේදී ඇස්දෙක වහගෙන හිටියට හරියට ඇහෙන් බලාගෙන ඉන්නා වගේ වැඩේ සිද්ධ වෙද්දීම, පිම්බීම සිද්ධ වෙද්දීම, පිම්බීම මෙනෙහි කරමින් පිම්බීම අධ්‍යයනය කරනවා. හැකිළීම සිද්ධ වෙද්දීම, හැකිළීම මෙනෙහි කරමින්ම හැකිළීම අධ්‍යයනය කරනවා. මේ තමයි භාවනාව පටන් අරගන්න ස්වරූපය. මේ විදියට පර්යංකය කරගෙන යනකොට නුපුහුණු හිතක්, කලබල හිතක්, සහිතව වැඩට බහින ආදි කම්මික යොගාවචරයාගේ හිත වරින් වර මේ අරමුණින් පිට යන්ඩ බලනවා. හිතට සිතිවිලි එනවා. මේක හොඳයි කියලා හිතෙනවා. මේක නරකයි කියලා හිතෙනවා. මේක කරගෙන යනවා නම් ගැළපෙනවයි කියලා හිතෙනවා. මේ දේ මොකටද කියලා හිතෙනවා. ඔන්න ඔය විදියට හිතට විවිධාකාර සිතිවිලි එනවා. මේ සිතිවිලි එනකොට අර පිම්බීම දිහාවට, හැකිළීම දිහාවට වශයෙන් උදරයට යොමුකරන හිත වෙන අතකට කැඩිලා යනවා. අන්න ඒ වෙලාවේ යෝගාවචරයට වැටහුනා නම් දැන් හිත තියෙන්නේ මුල කර්මස්ථානයේ නොවෙයි - හිත පිට ගියයි කියලා, දැන් හිත පිට ගිය බව මෙනෙහි කරනවා. හිත පිට ගියා, හිත පිට ගියා. කියලා මෙනෙහි කරනවා.

ඒ මෙනෙහි කර කර ඉන්නකොට වේගයෙන් බාහිරට ඇදිලා, වේගයෙන් ඈතට යන හිත නතරවෙන ගතියක් තියෙනවා. හිත මෙල්ල වෙන ගතියක් තියෙනවා. අන්න එහෙම හිතේ මෙල්ලවෙන ගතියක් පවතිනවා නම් හිතේ විවේක ස්වරූපයක් තියෙනවා නම් නැවතත් ගෙනැල්ලා මුලින් කෙරුවා වගේ, පිම්බීම අවස්ථාවේ නම්, පිම්බීම් මෙනෙහි කරමින් පිම්බීමෙ විස්තර බලාගන්නවා. හැකිළෙන අවස්ථාව නම්, හැකිළීම වශයෙන් හැකිළීම බලාගන්නවා. ඒ අනුව නැවතත් මූල කර්මස්ථානය දිගේ මෙනෙහි කරගෙන යනවා. එහෙම කරගෙන යනකොට නැවත නැවතත් හිත පිටයාම සාමාන්‍ය ස්වරූපයි. ඒක ගැන හිත නරක්කර ගන්ඩ ඕනෑ නෑ. සිතිවිලි පැන නගින සෑම අවස්ථාවකදීම සිතිවිලි වශයෙන් මෙනෙහි කරනවා. සැලසුම් කරන

වේලාවට සැලසුම් වශයෙන් මෙනෙහි කරනවා. හිතෙන් දකිනවා නම් දකිනවා, දකිනවා කියලා මෙනෙහි කරනවා. සිතින් අහනවානම් අහනවා, අහනවා කියලා මෙනෙහි කරනවා. මෙනෙහි කරන කොට හිත තැන්පත් වෙනවා නම්, හිතේ ඉඩක් ලැබෙනවා නම් හිත නැවත ගෙනල්ලා පිම්බීමේ-හැකිළීමේ යොදවනවා. මේ විදියට භාවනාව කරගෙන යන යෝගාවචරයාට ටික වේලාවකින්, ඒ ඒ යෝගාවචරයාගේ ශරීර ස්වරූපය අනුව, කායිකව තමන් ඉන්න ඉරියව්වේ කායික වේදනාවල් මතුවෙන්ඩ පටන් අර ගන්නවා. ඒ වේදනාවල් යම්කිසි ප්‍රමාණයකට ඉදිරිපත්වෙලා ප්‍රකට වෙනකොට අර උදරයට යොමු කරගෙන හිටපු හිත අර වේදනාව දිහාට ඇදිලා යන ගතියක් එනවා.

නැතිනම් වේදනාව විසින් හිත පැහැර ගන්න ගතියකට එනවා. එහෙම හිත වේදනාව දිහාට යනකොට, මේ වෙලාවට මතුවෙන්නේ දුක්ඛ වේදනා, අන්න ඒ දුක්ඛ වේදනාව නිසා තමන්ගේ ඉරියව්ව වෙනස් කරන්ඩ, නැත්නම් පහසුවක් ඇතිකරගන්ඩ හිතට ආසාවක් ඇතිවෙනවා. චේතනාවක් පහළ වෙනවා. යෝගාවචරයා පුළුවන් තරම් අන්න ඒ "ඉරියව්ව වෙනස්කරන්ඩ චේතනාවක් පහළ වූනා" කියලා චේතනාව අල්ලගන්ඩ උත්සහකරන්ට ඕනෑ. ඒ විදියට චේතනාව අල්ලගන්ඩ පුලුවන් නොවුනොත් චේතනාවේ වැඩීයාමක් සිද්ධ වෙනවා.

පුළුවන් උනොත් ඒ චේතනාව ලොප් වෙන ගතියක් එනවා. එතනම නතර වෙනවා. එහෙම වුනොත් තමන්ට පුලුවන් වෙනවා තවත් මොහොතක් දෙකක් නැවත පිම්බීම-හැකිළීම වාර දෙක තුනක් මෙනෙහි කරන්ඩ. එහෙම මෙනෙහි කරන කොට වේදනාව එක්කො නැතිවෙලා යන්ට පුලුවන්. නැත්නම් වැඩි වෙන්ට පුලුවන්. එහෙම වැඩිවෙනව නම් නොදැනීම නැවත සිත පැහැර ගැනීමක් සිද්ධ වෙනව වේදනාවෙන්. ඒ විදියට ගියාම නැවතත් ඒ වේදනාවට අනුකූලව ඉරියව් වෙනස් කරන්ඩ පහළ වන චේතනාව දකිනවා. මේ විදියට කටයුතු කරන වෙලාවෙදී එක උපදේශයක්, එක ආත්තොපදේශයක් යෝගාවචරයා දැනගෙන තියෙනවා නම් ලේසියි. මොකක්ද? "ඉවසන්නා

නිවනට ළඟයි" කියන අත්තෝපදේශය. යම් කිසි කෙනෙක් වේදනාව ඉවසනවා නම් අන්න එයා නිවන දිහාවට යනවා. නොඉවසන කෙනාට නිවන දුරයි. ඒ කොහොමද මේ අර කියන විදියට පිම්බීම-හැකිළීම දිගේ ඉතාම සාවධානව හිත යොමා කටයුතු කරන යෝගාවචරයාට මේ වේදනාවක් ආපු ගමන්ම නොඉවසා, නොවිමසල, නොබලා වහාම ඉරියව් වෙනස් කරන තරමට ගියොත් අර මේ තාක් එකතුකර ගත්තු සමාධිය කැඩිලා යනවා. සමාධිය විසිරී යනවා.

ඒ සමාධිය විසිරී ගිය හිතක විපස්සනා ඥාන පහළ වෙන්ඩ විදියක් නෑ. ප්‍රඥාව පහළ වෙන්ඩ ඉඩක් නැහැ. ඒ නිසා මාර්ග ඤාණ පහළ වෙන්නේ නෑ. ඒනිසා ඵල ඤාණයක් ඒ අනුව පහළ වන නුවණකට මාර්ගය ඇහිරිලා යනවා. මොකද සමාධිය නිතර නිතර කැඩෙන නිසා. ඒ නිසා යෝගාවචරයා බලන්ඩ ඕනෑ පිම්බීමෙන්, හැකිළීමට වශයෙන් එක අරමුණක වැඩි වේලාවක් හිත අඛණ්ඩව පවත්වාගෙන යෑමෙන් ක්‍රමයෙන් ගැඹුර වෙන්නා වූ සමාධියට යාදෙන, උදව්දෙන වැඩ පිළිවෙලක්. ඒනිසා වෙනස් කරන්ඩ හිතුන පළියටම, වෙනස් නොකර වෙනදා ඉරියව්ව පුළුවන් ප්‍රමාණයට වඩා මොහොතක් දෙකක් හෝ දිගටම සතිය පවත්වනවා නම් ඒ යෝගාවචරයාගේ හිතට සමාධියේ, වෙනදාට වඩා වැඩි ගැඹුරකට බැසගන්ට අවස්ථාව ලැබෙනවා.

අන්න එහෙම සමාධිමත් වෙච්ච හිතක තමයි ප්‍රඥාව පහළ වෙන්නේ. විපස්සනා ඥාන පහළ වෙන්නේ. මාර්ග ඤාණ පහළ වෙන්නේ. ඵල ඤාණ පහළ වෙන්නේ ඒනිසා ඉවසලා බලලා වේදනාව ආපු පළියටම ඉරියව්ව වෙනස් කරන්නේ නැතුව, චේතනාව දිහාත් බලලා, ඒ චේතනාවත් නතර කිරීමෙන්, වේදනාව අනුව ඉරියව් වෙනස් කිරීම නොකර දිගට භාවනා කරන කෙනා, ඉවසිලිවන්තයා, අන්න අර විදියේ ප්‍රඥාවට වැඩි ඉඩ ප්‍රස්තාවක් ලබාගන්නවා. මේ විදියට කටයුතු කරන නමුත් ආදිකම්මික යෝගාවචරයාට සමහර විටක මේ වේදනාවේ උග්‍ර භාවය නිසා ඉරියව්ව

වෙනස් කරන්නට, ඇත්තටම වෙනස් කරන්නට, ඉවසිල්ලෙන් යුතුව වුනත් සිදුවෙනවා.

ඒ තරමටම වේදනාවේ බලවත්කම තියෙනවා නම් ඒ යෝගාවචරයා, ප්‍රථමයෙන් ම සුපුරුදු පරිදි චේතනාව දැකලා චේතනාව තුළ මේ ඉරියව්ව වෙනස් කිරීමේ වැඩ පිළිවෙළට දන් එළඹෙන බව කල් ඇතුව දැනගෙන ඒ ඉරියව්ව වෙනස් කිරීමේ සෑම ක්‍රියාකරකමක් ම සතියෙන් යුක්තව හිමිහිට කරනවා. නැවතිල්ලේ කරනවා. ඉරියව්ව වෙනස් කරන විට කඳ ඉදිරියට නැවෙනවා නම් ඉදිරියට නැමෙනවා නැමෙනවා කියමින් මෙනෙහි කරමින් කඳ නමනවා. අත තියලා පයේ බර බුරුල් කරනවා නම් අත තැබීම, අත හිටවීම, පය බුරුල්වීම, පය දිග හැරීම, පයෙහි ආකාරය වෙනස් කොට නැවත තැන්පත් කිරිම, මේ විදියට කඳේ-ශරීරයේ සිදුවන සෑම දෙයක්ම සතියෙන් යුක්තව හිමිහිට-හිමිහිට කරන ගමන් අර ඉරියව් වෙනස් කිරීම කියන එක වචනේ, එක වැඩේ ඇතුලේ පුංචි පුංචි වැඩ රාශියම දකිමින් මෙනෙහි කරමින් ම ඉරියව්ව වෙනස් කරලා, නැවතත් අර වේදනා ප්‍රශ්ණය විසඳුන ගමන්ම හිත නැවතත් මුල් අරමුණ දිහාවට යොමුකරනවා. ඒ වාගේම පර්යංකය අවසානයේ නැගිටින අවස්ථාවේදී තමන්ට නැගිටීමේ චේතනාව පහළවෙන හැටි ඒ චේතනානුකලව ශරීරයේ ඉදින ඉරියව්වේ සිට නැගිටින ඉරියව්වට වෙනස් වෙලා යන හැටි, විස්ථාරවෙන හැටි, පොඩි පොඩි වැඩ වශයෙන් දකිමින් මෙනෙහි කරමින් කටයුතු කරන්ඩ ඕනෑ. ඒ විදියට නැගිටින අවස්ථාවල ඒ විදියට ඉරියව් වෙනස් කරන අවස්ථාවල යෝගාවචරයා නැවතිල්ලේ කටයුතු කරන්ඩ ඕනෑ.

උපදේශයක් දෙනවා ආදිකම්මික යෝගාවචරයට, හරියට කොන්දේ අමාරු තියෙන කෙනෙක් වගේ, ලෙඩෙක් සේ, පාලි භාෂාවෙන් සඳහන් කරන්නේ බලවා දුබ්බලෝ රිව බලවත් කෙනෙක් වුනත්, කාය බලශක්තිය ඇති කෙනෙක් වුනත් දුර්වල පුද්ගලයෙක් විදියට වැඩ කරන්න කියලා. කය වැඩකරමින් එහි ඇති කුඩා අනුකුඩා

ක්‍රියාකාරකම් මෙනෙහි කරමින්ම කටයුතු කරනවා. මේ අනුව පර්යංකයේ ගත කරන යෝගාවචරයාට, මේ විදියට මූල කර්මස්ථානයේ යෙදෙන කොට, අර කියන විදියට හිත පිට යෑමෙන් මූල කර්මස්ථාන වැඩ පිළිවෙලට බාධා වෙන්ඩ පුළුවන්. නමුත් බාධාවක් කරගන්නේ නැතුව හිතපිට යන බව මෙනෙහි කරනවා. ඒ විධියට වේදනා මතු වෙන්ඩ පුළුවන්. වේදනා මතු වෙන වෙලාවෙදී කරන සෑම දෙයක්ම සතියට, මනසිකාරයට, මෙනෙහි කිරීමට හසුකරගන්ඩ ඕන. සමහර වෙලාවට බාහිර ශබ්ද ඇහෙනවා. ශබ්ද ඇහෙන වෙලාවට හිත තිගැස්සිලා පිට යනවා.

ඒ වෙලාවට "ඇහෙනවා-ඇහෙනවා" කියලා මෙනෙහි කරන කොට ශබ්දය දිගේ හිත පිට යාම නතර වෙන්ඩ ඉඩ තියෙනවා. එතකොට පුළුවන් වෙනවා. වැඩි වෙලාවක් බාධා සහිතව ගත නොකර නැවත හිත තමන්ගේ පැත්තේ තැන්පත් කරගෙන මූල කර්මස්ථනයේ භාවනාව කරන්ඩ. මේ විදියට පර්යංකයේදී යෝගාවචරයා පුළුවන් තරම් වැඩි වෙලාවක් ප්‍රකට වූ මූල කර්මස්ථානයේ කටයුතු කරනවා.

යම් වෙලාවකදී මූල ඉදලම යෝගාවචරයට මේ පිම්බීම වැටෙහෙන්නේ නැතිනම්, හැකිළීම වැටහෙන්නේත් නැත්නම්. ඒ වෙනුවට සියුම් බව කියනව නම්, තමන්ගේ දකුණු අතේ අත්ල උදරය මතු තැන්පත් කර ගැනීමට උපදෙස් දිය යුතුයි. එසේ අත තැන්පත් කර ගත්තහම යෝගාවචරයට ඒ අප්‍රකට හැඩය කායික වශයෙන්ම දැන ගන්ඩ පුළුවන්. එතකොට භාවනාවට බැස ගැනීම, පටන් ගැනීම ලේසි වෙන්ඩ පුළුවන්. එහෙම කරන්නේ මුලදිම සියුම් භාවයක් දැනෙන ඇත්තෝ. නැති ඇත්තෝ එහෙම කරන්ඩ ඕන නෑ. සියුම්ව දැනගෙන නමුත් කටයුත්ත කරගෙන යන්ඩ පුළුවන්. මේ විදියට ආදිකම්මික යෝගාචරයට පර්යංකයේදී කළයුතු විස්තර මේ විදියට කෙටියෙන් සඳහන් කරනවා වගේම, ඒ විදියට දැනගත යුතු ප්‍රධාන අංග තුනක් තියෙනවා. එකක් තමයි මේ විස්තර කරන්ඩ යෙදුන පර්යංකය. මීලඟට යෝගාවචරයා භාවනාව සක්මනටත් දීර්ඝ කරගන්නවා.

හසුරුවාගන්නවා. ඒ වාගේම එදිනෙදා කටයුතු කරන අවස්ථාවටත් සතිය පැවැත්වීම වශයෙන් මෙනෙහි කිරීම වශයෙන් භාවනාව කරගන්නව.

ඊගාවට අපි බලමු සක්මන් කරන අවස්ථාව යොගාවචරයා පර්යංකයෙන් නැගිටලා සක්මනකට සුදුසු ස්ථානයකට ගිහිල්ලා හිතින් අරමුණු කරනවා මෙතැන සිට අතන දක්වා සක්මන් කරනවයි කියලා. අධිෂ්ඨාන කරනවා. අධිෂ්ඨාන කරලා තමාගේ දකුණු පය මුල් කරගෙන, දකුණ කියන අවස්ථාවේදී දකුණු පයට හිත යොදමින් 'දකුණ' වශයෙන් මෙනෙහි කරනවා. මේ විදියට වම් පයට මාරුව වෙන වෙලාවෙදී, වම්පය ක්‍රියාත්මක වෙන වෙලාවෙදී 'වම' වශයෙන් මෙනෙහි කරනවා.

මේ විදියට වම හා දකුණ 'වම-දකුණ' වශයෙන් මෙනෙහි කරමින්, පර්යංකයන් නැගිටපු ගමන්ම මුලින්ම යෝගාවචරයා සාමාන්‍ය වේගයකින් සක්මනේ එහා කෙලවරටත් මෙහා කෙළවරටත් ගමන් කරනවා. ගමන් කරන වාරයක් පාසා වම ක්‍රියාත්මක වන විට වම් පයටත්, දකුණ ක්‍රියාත්මක වන විට දකුණු පයටත් යොදමින් විනාඩි 20ක් පමණ කාලයක් සක්මන් කරන කොට කය අර පර්යංකයේදී හිරවෙලා තදවෙලා තිබුණ ගති සැහැල්ලු වෙන්ඩ ගන්නවා. හිත නැවතත් අලුත් වෙනවා. සමාධිය වැඩෙන්ඩ ගන්නවා. එතකොට අර කියාපු 'දකුණ' වශයෙන් මෙනෙහි කරපු, එක පියවරක් වශයෙන් මෙනෙහි කරපු තැන ඉඳල විස්තර වශයෙන් මෙනෙහි කරන්න පටන්ගන්නවා. දකුණ පය එසවීම පෙනෙන අවස්ථාවේදී 'එසවීම' වශයෙන් තබන අවස්ථාවේදී 'තැබීම' වශයෙන්, වම් පය ඔසවන අවස්ථාවේ 'එසවීම' වශයෙන් තබන අවස්ථාවේදී 'තැබීම' වශයෙන් වෙන වෙනම මෙනෙහි කරනවා.

ඔසවන අවස්ථාවේදී යෝගාවචරයා 'ඔසවනවා- ඔසවනවා' කියලා ඔසවන ගමන් ඒ පයේ ඇතිවෙන්නා වූ සැහැල්ලු ගති- බර ගති, ගලාගෙන යන ගති, සමහර විට විදුලි වේග වගේ වැඩකරන

හැටි, වෙව්ලන හැටි, දෙදරුම් කන හැටි, මේ ආකාර ඕනෑම දෙයක් මතු වෙනකොට මේ සැමදෙයකම දැනගැනීමේ අදහසින් එසවීම මෙනෙහි කරනවා. තබන වෙලාවෙදී සැහැල්លු ගතිය, බරට හැරෙන හැටි, පය ගිහිල්ලා පොළොවේ හැපෙන හැටි, ඒ සෑම දෙයක්ම මෙනෙහි කරනවා. සිතින් දැක ගන්නවා. නමුත් මෙනෙහි කරන්නේ තබනවා කියලයි. මේ විදියට වම්පස එසවීම- තැබීම දකුණු පස එසවීම-තැබීම වශයෙන් මෙනෙහි කරමින් අර සක්මනම වැඩි සමාධියකට තුඩු දෙන විධියට, වැඩි විස්තර දකිමින් තවත් මි. 20ක් විතර මෙනෙහි කරනව. හිත යාදෙනව නම්, සමාධිය වැඩීමක් සිද්ධ වෙනව නම් අවසාන මි. 20 දී 'එසවීමය-යැවීමය-තැබීමය' වශයෙන් එක පියවරක් කොටස් තුනකට මෙනෙහි කිරීම පටන් ගන්නවා. මේක ටිකක් සංකීර්ණ අවස්ථාවක්. මේ යෝගාවචරයා ටිකක් වෙහෙස වෙන්ඩ පුලුවන් අවස්ථාවක්. එනිසා ඒ විදියට මෙනෙහි කිරීම සහ මනසිකාරය පැවැත්වීම වෙහෙස ගතියක් තියෙනව නම් වම - දකුණ වශයෙන්, එසවීම - තැබීම වශයෙන් මුල්කාලයේ කළා වගේ කිරීම ප්‍රමාණවත් වෙනවා.

පුලුවන් නම් විතරක් පමනයි එසවීම - යැවීම - තැබීම යනාදී වශයෙන් විස්තර වශයෙන් මෙනෙහි කරන්නේ. ඒ විදියට මෙනෙහි කරන කොට එසවීමේදී ඇති කායික ක්‍රියා, දැනෙන දැනීම් රාශියම අල්ලා ගන්නා අදහස තිබෙනවා. යවන අවස්ථාවෙන් එසවෙන අවස්ථාව වෙනස් වෙන හැඩය දැක ගන්නට ඉඩ සලසගන්ඩ ඕනෑ.

ඒ වාගේම යවන අවස්ථාවෙන් තබන අවස්ථාවට යන හැටි විස්තර දැනගන්ඩ ඕනෑ. මේ විස්තර දැනගැනීම "විවිධ වශයෙන් දකිනවා කියන අදහසින් විපස්සනා කියල කියනවා. පස්සනා කියන්නේ දැක්ම "වි" කියන්නේ විවිධාකාරයෙන් කියන අදහසයි. මේකෙ තියෙන්නේ ඒ නිසා ටිකක් දැක්කම ඇති "කියලා හිතෙන් නෑ. ඒ ගතයුතු සෑම සියලු පැත්තක්ම දැකගන්නා ස්වරූපයෙන් මේ සක්මන පවත්වනාවා. ඒ සක්මන ඒ එසවීම - යැවීම - තැබීම වශයෙන් විස්ථාර කරගත්ත

යෝගාවචරයා සක්මන කෙළවරට ගිහිල්ලා නතර වෙනවා. හිටගන්නවා.

හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්වේ 'සිටීම්' - සිටීම් කියලා මෙනෙහි කරනවා. 'හැරෙන්ඩ හිතෙනවා'. හැරෙනවා. හැරෙනවා' කියලා හෝ හැරෙන්ඩ හිතනවා හැරෙනවා කියලා මෙනෙහි කරනව. හැරිලා නැවතත්. "හිටගන්නවා" නැවතත් දකුණු කකුලෙන් පටන් අරගෙන එසවීම-යැවීම - තැබීම වශයෙන් ඉතා අඩු වේගයක් තියා ගන්නවා. "මෙනෙහි කිරිම වැඩියි. කායික ක්‍රියාකාරකම් අඩුයි" සමාධිය ප්‍රකටයි. ඒ විදියට සමාධිය වැඩීගෙන එනකොට නැවතත් ගිහිල්ලා අර පර්යංකයේම වාඩිවෙනවා. අර මුල් පරියංකයට වැඩිය වෙලාවක්, තවත් දීර්ඝ කාලයක් දැන් ගත කරගන්ඩ පුලුවන් වෙනවා. එකක් කය ව්‍යායාම වෙලා තියෙනවා සමබර වෙලා තියෙනවා. දෙක සමාධිමත් හිතකින් කටයුතු කරනවා. ඒ වෙලාවෙදී වාඩිවෙන සෑම ඉරියව්වකටම හිත යොදමින් නැවත පරියංකයේ වාඩි වෙනවා. කලින් විස්තර කරපු විදියට පිම්බීම-හැකිලීම ප්‍රධාන කරගෙන භාවනාව ගෙනියනවා. මේ විදියට දවසේ වැඩි වෙලාවක් ගත කරනවා. දවසේ පැ. 24ක් අපි කාටත් සමසේ ලැබෙනවා. එයින් භාවනා කරන යෝගාවචරයා පූර්ණ කාලීනව භාවනා කරන යෝගාවචරයා දවසේ වැඩි වෙලාවක් නියම විදියට සක්මනට සහ පර්යංකයට යොදාගන්ඩ දින චර්යාවක් හදාගන්ඩ ඕනෑ.

ඒවාගේම දින චරියාව පවත්වද්දී අපිට නොයෙකුත් විවිධ ඉරියව්වලට මාරු වෙන්න සිද්ධ වෙනවා. එහෙම නැත්නම් දවසේ එදිනෙදා කටයුතු රාශියක් කරන්ඩ සිද්ධ වෙනවා. ඒ කරන සෑම අවස්ථාවකදීම සම්මත ක්‍රමයට, තමන්ට තේරෙන ආකාරයට ඒ සෑම දෙයක්ම මෙනෙහි කිරීමට පහසු වෙන්ට තම් කරන දේවල් නැවතිල්ලේ කරන්ඩ ඕනෑ. යෝගාවචරයා කෑමට-දානෙට වාඩි වෙන වෙලාවට ඒ තමන් හිමින් සීරුවේ යෝගාවචර ස්වරූපයෙන් එතෙන්ට යනවා. කෑම වේල දකින අවස්ථාවදීම දැකීම මෙනෙහි කරනවා. ඊගාවට

තමන්ගේ ප්‍රමාණය තමන්ගේ භාජනයට බෙදාගන්න අවස්ථාවලදී ඒ අතේ පයේ සිදුවන සෑම වැඩ පිළිවෙලක්ම සතියෙන් යුක්තව සිහියෙන් යුක්තව කරගන්නවා. කෑම පිඩක් පාසාම මුඛයට යෙදෙන අවස්ථාව දිවේ වැදීමත් සමඟ රස වැටහී ගිය ආකාරය, බඩගින්නේ තිබුණ ශරීරය දැන් බඩ පිරුණු ශරීරයකට පෙරලෙන හැටි, ඉරියව් පහසුවෙන හැටි, කයට කාය ශක්තිය වැඩෙන හැටි,

මේ සෑම සියලු දෙයක්ම යෝගාවචරයා දැකගන්නා සුළුව, අධ්‍යාත්මිකව කය තුළ සිදුවන සෑම දෙයක්ම දැකගන්නා සුළුව කෑම ගන්නා අවස්ථාවේදී විස්තරව මෙනෙහි කරන්ඩ ඕනෑ. විශේෂයෙන්ම යෝගාවචරයන්ට අපහසු දුෂ්කර අවස්ථාවක් තමයි මේ කෑම ගන්නා අවස්ථාවේදී මෙනෙහි කිරීම. මොකද? එතනට ඉඳුරන් හයම වගේ සම්බන්ධ වෙනවා. එනිසා, එව්වගේ අරමුණ රාශි රාශී වශයෙන් ගලාගෙන යන නිසා, බොහෝ දේවල් මෙනෙහිකර ගන්ඩ බැරුව අතපසු වෙනවා. නමුත් ඒ ගැන කනගාටු වෙන්නෙ නැතුව 'හැකි 'සෑම දෙයක්ම මෙනෙහි කරමි'යි කියන අදහසින් කරගෙන යන කොට, සමාධිය වැඩෙන කොට යොගාවචරයට ඊටත් වඩා සංකීර්ණ වැඩ රාශියක් කරද්දී වුනත් මෙනෙහි කිරීම පවත්වා ගන්ඩ පුලුවන් ශක්තියක් ක්‍රමයෙන් වැඩෙනවා. සක්මන් කරන කොට වුනත් මුල විස්තර සහිතව දවස් දෙකේ තුනේදී යෝගාවචරයාගේ හිත වික්ෂිප්ත වෙනවා. කරදරයක් වශයෙන් වැටහෙනවා. නමුත් දවස් දෙකක් තුනක් ගියාට පස්සේ ඒක රසයක්, ඒකේ විවේකයක් දැනෙන්ඩ ගන්නවා. ආහාර ගන්නා අවස්ථාවේදීත් ඒවා සවිස්තරව දැකබලා ගැනීම මුලදී කරදරයක් වශයෙන්, නොකල හැක්කක් වශයෙන්, දුෂ්කර දෙයක් වශයෙන් වැටහුනාට සමාධිය යම්කිසි ප්‍රමාණයකට වැඩෙනකොට එච්චර වෙහෙසක් නොදැනී යනවා.

ඒ සෑම ක්‍රියාවක්ම, අනු ක්‍රියාවක්ම සතියට අල්ලා ගන්ඩ පුලුවන් ස්වරූපයකට පත් වෙනවා. තමන් ඉන්න කාමරයෙ දොර අරින වහන වේලාවල්, අමදින වේලාවල්, ඇඳුම් මාරුකරන වේලාවල්, පැන් පහසු

කරන වෙල්වල්, දත් මදින වේලාවල්, මූණ අත් පය සෝදාගන්න වේලාවල් යන මේ සෑම කටයුත්තක්ම කායික ක්‍රියා, චේතනාව පූර්ව කරගත්තු කායික ක්‍රියා. විශේෂයෙන්ම මුලින්ම චේතනාව මතු වෙනවා දොරක් අරින්ඩ ඕනෑ කියලා, ඊගාවට ඒ චේතනානුකූලව අත පය ක්‍රියාත්මක වෙන හැටි දකිනවා. දකිමින්, ඒ දැකීම හොඳ වෙන්ඩ-දැකීම තහවුරු වෙන්ඩ මෙනෙහි කිරිම කරනවා, තමන්ට වැටහෙන තාලෙට.

ඒ විදියට යෝගාවචරයා දවසේ සිදුවන කටයුතු පුළුවන් තරම් මෙනෙහි කිරීමට ලක්කරනව නම්, මුලදී දුෂ්කරත්වය මතුවෙන නමුත් ඒ දුෂ්කරත්වය හා සමාන පහසුවක් ආනිසංශ රාශියක් පහළවෙන කොට යෝගාවචරයට ලබාගන්ඩ පුළුවන් වෙනවා. මේ විදියට දවස, යෝගාවචර දවස ගත කරන යෝගාවචරයා පර්යංකය ගත කරනවා- සක්මනේ ඇවිදින අවස්ථාව වශයෙන් ගත කරනවා - හිටගෙන ඉන්න අවස්ථාව ගත කරනවා - අර කිච්ච ඉරියව් වෙනස් කිරිම දවස පුරාම සිදුවෙනවා. අවසානයේ වෙහෙසක් ඇති වෙලා නින්දට යන අවස්ථාවට, වැතිර ගන්න අවස්ථාවට පත් වෙනවා. ඒ අවස්ථාවේදී වුනත් මේක වැඩ අමතක කරන, භාවනාව අත්හැර දමා විවේක ගන්න අවස්ථාවක් වශයෙන් නොවෙයි කටයුතු කළ යුත්තේ. ඒ අවස්ථාවේදී වුනත් හිතේ ඇත්තා වූ 'මම දැන් හාන්සි වෙන්ඩ ඕනෑ' කියන චේතනාව, ඒ අනුව තමන්ගේ සයනය දිහාවට යන හැටි, සයනය ගාව හිටගන්න හැටි, ඒ මත තමන් ක්‍රමක් ක්‍රමයෙන් ඉඳගන්න හැටි, තවත් පහත් වෙන හැටි, ආදී සෑම දෙයක්ම මෙනෙහි කරන්ඩ ඕනෑ.

යම් කිසි කෙනෙක් 'මම සාමාන්‍ය කෙනෙක්ය. මට වැටහෙන්නේ නැති කෙනෙක්'ය කියලා මේ පුංචි පුංචි දේවල් අමතක කරන්ඩ ගත්තොත් වෙන්නෙ මොකද?, ඒ දේවල් විෂයෙහි ලබාගත හැකි ධර්ම කොටස් ගිලිහී යනවා. සතිය ගිලිහී යාම නිසා දවස පුරා සිදුවන භාවනාවේ කඩතොළු හිටිනවා. දුර්වල කම් හිටිනවා. ඒනිසා සෑම කුඩා අනුකුඩා කොටසක්ම, සතියට යටත්කර ගනිම්, මෙනෙහි කර ගනිම්'යි කියන චේතනාව යෝගාවචරයා තුළ තියෙන්ඩ ඕන. මේ

විදියට කිරීමේ ආනිසංශ, එහෙම නැතිනම් මේ පුංචි පුංචි වැඩ මහ වැඩ ඇතුලේ තියෙන පුංචි පුංචි වැඩ කොටස් පවිත්‍රව මෙනෙහි කිරීමේ ආනිසංශ හොදට ප්‍රකට වන ශාසන සිද්ධියක් තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අග්‍ර උපස්ථායක වශයෙන් කටයුතු කරපු ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේගේ රහත් වීමේ අවස්ථාව. උන්වහන්සේ බුද්ධ ශාසනයකට පමණක් උරුම වූ මේ කායගතා සතිය-කය අනුව සිත පැවැත්වීම කියන භාවනාවෙන් තමයි ගත කළේ. ඒ දවස ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේගේ අර්හත් මාර්ග-ඵල ලබා ගැනීමේ අවස්ථාව. හොදම සීරුවෙන් ගත කළ දවසක්. මුලින් වීරිය අධිකව තිබුණ අවස්ථාව. ඊලඟට සමාධිය පැත්තට යමින් සමබර තාව ලබන ක්‍ෂණයකදී, අසවල් ඉරියව්වේ කියලා කියාගන්ඩ බැරි ඉරියව්වේ, අර සෝවාන් මාර්ග-ඵල ඤාණයේ ඉඳලා මොන තරම් වේගයෙන් හිතේ විපස්සනාව වැඩ කලා ද කියනව නම්; උන්වහන්සේගේ හිස කොට්ටයේ වදින ක්‍ෂණයට එන්ඩ කලින් සකෘදාගාමි මාර්ගඵල ඤාණය, අනාගාමි මාර්ගඵල ඤාණය අරිහත් මාර්ගඵල ඤාණය හරහා අමාමහ නිවන සාක්ෂාත් කරගන්ඩ යෙදුනා.

ඒනිසා සෑම දෙනාම තේරුම් අරගන්ඩ ඕනෑ මේ කොයි මොහොතෙදී අපට ධර්මාවබෝධය වෙයිද කියලා කියන්ඩ බැහැ. ඒනිසා ධර්මයට ආරාධනා පූර්වක බව, ධර්ම ගෞරවය අපේ සෑම මොහොතකම පවතින්ඩ පවත්වගන්නට ඕනෑ.

ඒනිසා 'මේ පුංචි පුංචි කොටස් අමතක වුනාට කමක් නෑ, මම නවකයෙක් ය, මම අසවල් අසවල් දේ දන්නේ නැති කෙනෙක් ය කියලා පහු කෙරුමවත් වෙන්නෙ අන්න අර වගේ එන වටිනා අවස්ථාව පන්න ගන්නවා. ඒනිසා ඉරියව් වෙනස් කරන අවස්ථාවලදී, ඉරියාපථ සන්ධිවලදී යෝගාවචරයා විශේෂයෙන්ම සතිමත් වෙන්ඩ ඕනෑ.

සතිමත් වෙලා ඒ ක්‍රියා සන්ධිවල ඇති පුංචි පුංචි වැඩවලදී ඒ ඒ වැඩේ අනුවම මෙනෙහි කරමින් සතිය පැවැත්වීම තමයි අපිට ගන්ඩ

පුලුවන් ඉතා ආරක්‍ෂාකාරී වැඩ පිළිවෙල. එනිසා යෝගාවචරයා දවස පුරා විවිධ කටයුතු කරන වෙලාවල් වල ප්‍රධාන ඉරියව් හතරයි, මුලින් අපි කියනවා සිටින ඉරියව්ව - ඇවිදින ඉරියව්ව- හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්ව- සැතපෙන ඉරියව්ව කියලා. නමුත් යෝගාවචරයාගේ ඇහැට ලක්වෙනවා ඊට වඩා විශාල අනු ඉරියව් රාශියක්. මොකද මේ ඉදිමේ ඉරියව්වේත් අනුකුඩා වූ රාශියක් ඉරියව් පවතිනවා. ඇවිදින ඉරියව්වෙත් එසවීම-යැවීම- තැබීම වශයෙන් කියන කොට කුඩා රාශි මේක ඇතුලේ පවතිනවා. ඒ වාගේම හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්වෙත් විවිධාකාර අවබෝධ කළයුතු කොටස් තියෙනවා. නිදාගෙන ඉන්න ඉරියව්වෙත් පවතිනවා. ඒ වගේම නින්දට යන ඇලවෙන-පාත්වෙන අවස්ථාව, ඉදගන්ඩ පාත් වෙන අවස්ථාව, හිටගන්ඩ එසවෙන අවස්ථාව ආදී සෑම වැඩකදීම. සතිය මනසිකාරය පැවැත්වීම තමයි මේ විපස්සනා භාවනාවේ වැඩ පිළිවෙල. මේ වැඩ පිළිවෙල කරද්දී යෝගාවචරයට සද්ද අහන්ඩ ලැබෙන වෙලාවල් හම්බවෙනවා. රූප දකින වෙලාව හම්බවෙනවා. ආඝ්‍රාණය කරන වෙලාවල් ලංවෙනවා. ස්පර්ශ කරන වෙලාවල්, රස බලන වෙලාවල් හිතින් හිතන වෙලාවල් ඉදිරිපත් වෙනව.

මේ වෙලාවල් වලදී අපි අපිට පුරුදු තාලේ හැටියට දකින දකින දේවල් බලමින් නැතිනම් දැකීමේ ලොල් හිත ඇති කරගෙන, අහන අහන සෑම දේවල් රස බලමින් ඇසීමෙහි හිත් ලොල්කරගෙන, ආඝ්‍රාණ වශයෙන්- රස වශයෙන්- ස්පර්ශ වශයෙන්- හිතිවිලි වශයෙන්, විශාල රාශි වශයෙන් ලොල් අරමුණ හිතට එළඹෙන විදිහේ ජීවනරටාවල් ගෙනිච්චොත් මුලදී ඉතාමත්ම අපහසු වෙනවා මේවා ගොණුකරගන්ඩ හෝ එක එකක් වශයෙන් වෙන් වෙන්ව දකින්ඩ.

එනිසා ඉඳගන්න අවස්ථාවල, හිටගන්නා අවස්ථාවලදී, සක්මන් කරන අවස්ථාවලදී, යෝගාවචරය ඉතාම දුබලයෙක් ලෙස, හරියට දරුණු අසනීප ලෙඩක් හැදිලා-කහළණ වගේ අසනීප ලෙඩක් හැදිලා සුව වීගෙන එන කෙනෙක් තමන්ගේ හන්දිවලට වැඩිය බර දෙන්නේ නැතුව, කොන්දට වැඩිය බරදෙන්නේ නැතුව තමන්ගේ ඉරියව්

පවත්වන්නේ කොහොමද, අන්න ඒ වගේ අසධ්‍ය රෝගයකින් සුව වෙන කෙනෙක් වගේ කටයුතු කරන්ඩ ඕනේ.

ඒ වාගේම අහන වෙලාවල් වලදී සංවරවිය යුතුයි. දකින වෙලාවල් වලදී, යෝගාවචරයා දැකීම් විෂයෙහි ලොල් වීම නොවෙන්ඩ නම් බුදු-පසේ බුදු-මහරහතන් වහන්සේලාගෙන් ලැබුණු උපදෙස් හැටියට පිළිපැදිය යුතු දකින මොහොතක් පාසා 'දකිනවා-දකිනවා' කියලා මෙනෙහි කරලා- ඒ දැකීමෙන් හිතට අරමුණු රාශියක් පැමිණීම අඩු කිරීමේ අදහසින් අන්ධයෙක් සේ ක්‍රියාකරන්ඩයි කියලා උපදෙස් දී තියනවා. බලන්ඩ කොච්චර අනුකම්පාවකින්, කොච්චර ගැලපෙන විදියට දීපු උපදේශයක් ද කියලා. ඇස් ඇත්තේ නමුත් අන්ධයෙක් සේ ක්‍රියා කරන්ඩයි කියලා උපදෙස් දී තියනවා. තමන් යමක් දැක්කට ඒකට ආයි වහා ප්‍රතික්‍රියා දක්වන්ඩ යන්නේ නෑ. දැකපු බව හැබැව, දැකපු පුද්ගලයෙක් හැටියට නෙවෙයි හැසිරෙන්නේ නොදැක්ක කෙනෙක් හැසිරෙන විදියට.

එනිසා අරමුණ ඇතුළට එනවා විතරයි, වහා ප්‍රතික්‍රියා දැක්වීමෙන් තමන්ගේ හිත වික්ෂිප්ත කරගන්නේ නෑ. එනිසා යෝගාවචරයා ඇස් ඇත්තේද නමුත් අන්ධයෙක් සේ කටයුතු කරන්ඩ ඕනෑ. එනිසා හොඳම ලේසි ආරක්ෂක පියවර තමයි පුලුවන් තරම් තමන් ගමන් කරන වෙලාවට, වැඩ කටයුතු කරන වෙලාවට යට හෙලු නෙත් දෙකින් කටයුතු කිරීම, එහෙම කටයුතු කරනවා නම් වැඩිය දේවල් දකින්නෙත් නෑ. දැකපු දේවල් වලට කටයුතු කරන්ඩ සිහිය පිහිටන්ඩ පුළුවන්.

ඒ වාගේම තමයි දවස පුරා අපේ කනට ඇහෙන දේවල්. කන නිතරම විවෘතව තියෙන ඉන්ද්‍රියක්. මේකට විවිධාකාර ශබ්ද ඇවිල්ලා වදිනවා. ඒ වදින වෙලාවක් පාසා, සෑම දෙයක්ම අනුව අපිට පරණ අහලා දැකලා, පුරුදු අපේ පරණ දැනුම අනුව යමින් මේවා තෝරන්ඩ බේරෙන්ඩ කටයුතු කරන්ඩ ගියොත් අවුලක්. "අපි අහන එක එකක්. ඒ අහන දේට වහා ප්‍රතිචාර දැක්වීම අනුව ඇතුළත කැළඹීම තව එකක්" එනිසා යෝගාවචර හිතකට එක සප්පාය නැතිව යනවා.

එනිසා උපදේශයක් දෙනවා කන් ඇත්තේ නමුත් බිහිරෙකුසේ කටයුතු කරන්ඩයි කියලා. එතකොට ඒ යෝගාවචරයා යමක් අහලා ඇහිල්ලෙන් නතර කරනවා. නතර කරලා අහන බවට සිත යෙදීමක් වශයෙන් අහන අවස්ථාවේදී අහනවා- අහනවා- අහනවා' කියලා මෙනෙහි කරනවා. එතකොට තමන් ඒ අහපු දේ භාෂාව මේකය, අර්ථය මේකය, මේක දේශපාලනය, මේක ආර්ථිකය, මේක සමාජීයය, මේක ඉඳුරන් පිනවනවය ආදී ඒ කිසිම අර්ථ බෙදන්ඩ යන්නෑ. එහි ව්‍යඤ්ජන අනුව්‍යඤ්ජන වශයෙන් අර්ථ විශ්ලේෂණයකට යන්නේ නෑ. ඇහීම සිද්ධවෙන පමණින් නතර කර ගන්ඩ 'අහනවා-අහනවා' කියලා මෙනෙහි කරනවා.

දකින අවස්ථාවේදී තමන් ඇහැට ගොදුරු වන්නාවූ රූපයේ ඇත්තාවූ වර්ණ සන්ඨාන සොයා බලායාමක් , ව්‍යඤ්ජන - අනුව්‍යඤ්ජන වශයෙන් රූප නිමිති බැලීමක්, ලක්‍ෂණ වශයෙන් සෙවිල්ලක්, උස-දිග-පළල, ස්ත්‍රී - පුරුෂ - ප්‍රිය - අප්‍රිය බව සෙවීමකට යාම අනුව සිද්ධ වෙන්නේ සිත මහා වික්ෂිප්ත භාවයට පත්වීමයි. එනිසා රූපය දැක්ක. දැක්ක බව තේරුම් ගන්ඩ 'දකිනවා - දකිනවා' කියලා මෙනෙහි කරනවා. ඒ රූපයෙ නළළ මෙහෙමය, කන මෙහෙමය, ගෙල මෙහෙමය, හිනාවෙනකොට මෙහෙමය, කථාකරනකොට මෙහෙමය කියලා ඒ අනුව ව්‍යඤ්ජන - අනුව්‍යඤ්ජන තෝරන්ඩ යනවා නම් සිත විසිරී යනවා.

එනිසා ඇස් ඇක්කේ නමුත් අන්ධයෙකුසේ කටයුතු කරන්ඩ ඕනෑ. කන් ඇත්තේ නමුත් බිහිරෙකුසේද කටයුතු කරන්ඩ ඕනෑ. බලය ඇත්තේ නමුත් දුබලයකුසේද කටයුතු කරන්ඩ ඕනෑ. ඒ වාගේම තමයි මේ භාවනාවට පෙළඹෙන්න ඉස්සෙල්ලා අපි මේ ජීවිතය ගත කරන කොට විවිධාකාර භෞතික ලෞකික දැනුම් සම්භාරයක් අපේ හිතේ තැන්පත් වෙලා තියෙනවා. එනිසා අපට යමක් ඇහෙනකොටම අර දැනුම් සම්භාරය තුළින් ඒක තෝරන්ට-බේරෙන්ට, සැලසුම් වලට යෑමේ තත්වයට පත්වෙනවා. මේක කියන මනුස්සයා මෙහෙම කෙනෙක්,

අහන කෙනා මෙහෙම කෙනෙක්ය කියලා බාහිරය තෝරන්ට මනින්ට යනවා. එහෙම වෙච්චහම වෙන්නේ අර ගෙනාපු පැරණි ලෞකික දැනුමට ඒ පැත්ත මේපැත්ත හරවා හරවා බලනවා මිසක් හිතට ස්වභාවිකව හුදකලාව වැඩෙන්ට ඉඩක් ඒ මොහොතේ නැතුව යනවා. එනිසා මෙතනදී ඒ පැරණි ඥානවන්ත බව බිම තියන්ට ඕනෑ. ලෞකික ප්‍රඥාව බිම තියන්ට ඕනෑ. බිම තියලා මෝඩයකු සේ හැසිරෙන්ට ඕනෑ. ඒ කියන්නෙ මේ ලෝකේ දෙයක් දන්නේ නෑ වගේ හැසිරෙනව.

මේ අද තමයි මේ වැඩේ පටන්ගත්තේ කියන ආකල්පයෙන් කටයුතු කරන්න ඕනෑ. එනිසා තරුණ -ලාබාල- පුරුදු වෙන කෙනෙක් ගේ ස්වරූපය තියෙන්ඩ ඕනෑ. එනිසා විශාරද දැනුම, විශාරදව උපදෙස් දීම් නතර කරන්ඩ වෙනව. මේ භාවනාව හරියන්ඩ නම් මේ ලෞකික දැනීම, භෞතික දැනීම, ලෝක දැනීම පැත්තක් තියලා ධර්මයට විකාශණය වෙන්ට නම්, මේ වර්තමාන මොහොතට නැවුම් භාවයෙන් මුහුණ දෙන්ට නම්, වර්තමාන මොහොතේ ඇත්තාවූ සියලු දේම දැකගනිමියි-දැනගනිමියි කියන අදහසින් කරන්ඩ නම් පරණ, අර පුස්කාපු අච්චාරු වගේ හැදිලා තියෙන දැනුම පැත්තකට තියන්ඩ ඕනෑ.

එතකොට අලුත්වෙන ගතියකුත් තියෙනවා. ඒ අනුව, ඒ ප්‍රසිද්ධ මහා කච්චායන ථෙර ගාථා පන්තියේ උපදෙස් අනුව බලනවනම් යම් කිසි කෙනෙකුට දැනුම තියෙද්දීත් දැනුම නැති මෝඩයෙක් විදියට හැසිරෙන්න වෙනවා. ඇස් තියෙද්දී පෙනුමනැති කෙනෙක් හැටියට හැසිරෙනවා. කන් තියෙද්දී බිහිරෙකු විදියට හැසිරෙනවා. කායික ශක්තිය තියෙන්නේ නමුත් දුර්වල කෙනෙක් වගේ හැසිරෙනව ලෙඩෙක් නොවී නමුත් ලෙඩෙක් විදියට හැසිරෙනවා. මේ තරම් කරලත් බේරෙන්ඩ බැරි නම්, ඒ කියන්නේ 'මේක නම් කල යුතුමය, මේකනම් විය යුතුමයි' කියලා, තමුන් වශයෙන් හිතෙනුත්, බාහිරෙන් කව්රු හරිත් කියනව නම්, බේරෙන්ඩම බැරි නම්, මලමිනියක් සේ මලකුණක සේ ගත කරන්ඩයි කියලා උපදේශයක් දෙනවා.

මොකද මේ මළමිණියක් ලෙසට ඉන්න වෙන්නේ? අපට හරිහැටි ජීවත් වෙන්ඩ ඕන නිසයි. අමෘතව-නොමැරී ජීවත් වෙන්ට ඕනෑ නිසයි මැරුන වගේ ඉන්ඩ කියලා තියෙන්නේ. මැරුන කෙනෙක් වගේ හැසිරීමෙන්, ඒ කෙලෙස් අවස්ථාවට යන්ඩ ඇරලා තමන්ගේ මේ පින්වත් භාවනා ජීවිතය නොකඩා - නොබිඳා ගෙනියන්ට කියලා උපදෙස් දීලා තියෙනවා.

එනිසා මේ භාවනාවේදී ඒ උපදෙස් ක්‍රියාවට නංවන්ඩ කොපමණ දක්ෂ ද ඒ හා ප්‍රමාණයක් හිත ගත වශයන් ශාන්ත තැන්පත් කමක් ඇති කරගන්ඩ පුලුවන්. ඒ ශාන්ත තැන්පත් බව දවස පුරා පවතිනවා නම් ඒ අනුව පරියංකයේදී තමන්ට වැඩි වෙලාවක් වාඩි වෙලා ඉන්ට පුළුවන්. සමාධිය දියුණු කරගන්ඩ පුළුවන් කියන විදියට ආනිශංස ලබා දෙනවා. ඒ විදියට සමාධිමත් හිතක් ඇති වුනා නම් යෝගාවචරයට මෙහෙම වැටහෙනවා: "භාවනාවට වැටිලා ඉන්න කොට. සිතිවිලි එනවා. සිතිවිලි යනවා. නැවත සිතිවිලි එනවා නැවත සිතිවිලි යනවා. ශබ්ද එනවා. ශබ්ද යනවා. වේදනා එනවා, වේදනා යනවා.

අන්න ඒ විධියේ සමාධියක් නැත්නම්, සාමාන්‍ය විදියට නම් බලන්නේ, මේක ගන්නේ කොහොමද මම කල්පනා කරනවා. මට හිතෙනවා. 'මට ඇහෙනවා.' 'මට වේදනා එනවා' කියලානේ. නමුත් යෝගාවචරයා සමාධියට මුල්තැන දීලා මෙනෙහි කරන නිසා හිතනවා. හිතනවා' කියලා මෙනෙහි කරන කොට ඒක හුදු හිතීමක් විතරයි. 'මම හිතනවා' නෙවෙයි. ඒ වගේම ශබ්ද ඇහෙනවා. යෝගාවචරයා බිහිරෙක් සේ කටයුතු කරනකොට 'ඇහෙනවා - අහෙනවා' කියලා මෙනෙහි කරනකොට ඒ ශබ්දය තමන්ට බනිනවද, ප්‍රශංසා කරනවද, මිහිරි ශබ්දයක්ද, ගොරොසු ශබ්දයක්ද, කිසිදෙයක් හොයන්ඩ යන්නේ නෑ. ඇහෙන බව මෙනෙහි කරනකොට, ඇහීම් විතරයි. හුදු ඇහීමක් පමණයි. මම අහනවා- මට ඇහෙනවා කියන පරණ පුරුදු නිත්‍ය සංඥාවට ඉඩ නැතිව යනවා.

ඒ වගේම වාඩිවෙන අවස්ථාවකදී තමන්ට චේතනාව පහළ වෙලා 'වාඩිවෙනවා - වාඩිවෙනවා' කියලා මෙනෙහි කරමින්ම එහි ඇති ක්‍රියා අනුක්‍රියා දකිමින් වාඩිවෙන කොට හුදු වාඩිවීම තමන් දකිනවා.

හිත නිස්කාංසුවේ නිවී සැනසිල්ලේ වාඩිවීම දකිනකොට වාඩිවීමේ ශුද්ධ ක්‍රියා පිළිවෙල, වැඩපිළිවෙල තුළ මමෙක් නැති බව, මමෙක් කියන බොරුවට ඉඩක් නැති බව යෝගාවචරයට වැටහී යනවා. එනිසා සමාධිමත් හිතට අරමුණක් එන වෙලාවේදී ඒ අරමුණෙහි හා මේ හිතෙහි හෝ මේ රූප කොටස-නාම කොටස අතර මැද පැහැදිලි තත්වය යම් තාක්ද ඒ තාක් යෝගාවචරයට වැඩිකල් නොගිහින්, දවසක් දෙකක් ඇතුලතට, තේරුම් අරගන්ඩ පුලුවන්. නමුත් තේරුම් ගන්ඩ නම් ඔය උපදෙස් මාලාව හොඳට ගෞරවයෙන් සැලකිල්ලකින් පිළිපදින්නඩ ඕනෑ. පිළිපැදලා හරියට අරමුණට හිත යෙදුනු වෙලාවට හරි මෙනෙහි කිරීම පවතින තාක්කල් මමෙක් නැති බව. එනිසා පිම්බීම සිදුවන අවස්ථාවේදී පිම්බීම මෙනෙහි කරනවා නම් පිම්බීමේ ඇති හුදු රූපධර්ම -වායෝධාතුව අනුව කෙරෙන තදවෙන ගති දකිනවා. ඒකේ ඉතින් මමෙක් නෑ, මම කරන්නෙත් නෑ, මට නතර කරන්ඩත් බෑ.

ඒ වාගේම හැකිළීමත් දකිනවා. හිතන දේත් දකිනවා. අහනදේත් දකිනවා. දකින දේත් දකිනවා. ඉරියව් පැවැත්වීමත් දකිනවා. හිතට හිතිවිලි එන වෙලාවෙත් දකිනවා. මේ විදියට දකිමින් දකිමින් යනකොට යෝගාවචරයට සම්මතයේ තිබුණ මිථ්‍යා මත 'මමය' 'මාගේය' 'මම කරනවය' 'මට කරන්ඩ ඕනෑය' කියන ගති අමතක කරලා ඇත්ත ඇති හැටියෙන් දැකීම පහළ වෙනවා. එනිසා මුලින්ම යෝගාවචරයා දකින්නේ මේ කායික ක්‍රියාවලියේ කායානුපස්සනාව අනුව සිදුවන මේ වායෝධාතුව. තදවෙන- පෙරළෙන-තෙරපෙන-දරන ගතිය. මේ විදියට කරගෙන කරගෙන යනකොට යෝගාවචරයා හිතට එන සිතිවිලි වලදීත් 'මම හිතනවා' 'මම සැලසුම් කරනවා' 'මම කල්පනාකරනවා' නෙවෙයි 'සිතිවිලි එනවා.' 'සැලසුම් වෙනවා.' පමණයි. 'කල්පනා වෙනවා' මේ විදියට දකින කොට අපි නොදන නොදක තිරය පිටිපස්සේ

මේ තාක් කල් සිදුවුන, සංසාරය පුරාම පැවති වැඩපිළිවෙල, එකිනෙකට යාවෙලා සංසාරේ ගැටගැහෙන හැටි තේරෙන්ඩ පටන් අරගන්නවා.

මේකට කියනවා චිත්තානුපස්සනාව කියලා. හිතේ ඇත්තාවූ, විවිධාකාර පැති ඔක්කොම දැකගන්නාතුරු භාවනා කරන්ඩ නම් 'මම' අයින් කරගන්ඩ ඕනෑ. 'මම' කියන අදහස අයින්කරගන්ඩ නම් හිත තැන්පත් වෙන්ඩ ඕනෑ. අරමුණත් ශුද්ධ වශයෙන් පේන්ඩ ඕනෑ. මේ විදියට හිත අරමුණට ශුද්ධව යාවෙන, මූණට මූණට යාවෙන අවස්ථාවේ නියම මෙනෙහි කිරීම තියෙනව නම් 'මම' නැතුව යනවා. එතකොට චිත්තානුපස්සනාව කියලා කියනවා. ඒ වගේම පර්යංකයේ භාවනා කරගෙන ඉන්න වෙලාවේදී වේදනා මතුවෙනවා. ඒ අවස්ථාවේදී යෝගාවචරයට 'මේ වේදනාවෙය, මේ වේදානව දකින හිතය කියල වැටහෙනව.' මේ ලෙසට හිත වේදනා විෂයෙහි ඍජුව හරියට එල්ලයකින් යුක්තව යොමුකරන්ඩ නම් වේදනාවට මෙනෙහි කරන්ඩ ඕනෑ.

හරියට එතෙන්ට ඉදිකට්ටකින් ඇන්නා වගේ සියුම්ව හරි තැනට හිත යොදාගෙන වේදනාව, - 'වේදනාව' කියලා මෙනෙහි කරන කොට 'මම විදිනවය-මගේ දුකක්ය කියන එක නැතිවෙලා යනවා. ශුද්ධ වේදනාව ඉදිරිපත් වෙනවා. මේක දවසින් දවස ගැඹුරින් ගැඹුරට යනකොට සමහර වෙලාවට කායික වේදනාව ඉතාමත් තදින් තිබුණත් හිතේ වේදනාව නැතිවෙලා යනවා. සමහර වෙලාවට මේකේ අරුමය වශයෙන් හිතේ ප්‍රීතිය පවා පහළ වෙනවා.

මේ තාක්කල් වේදනාව ආපුවහම අනිවාර්යයෙන් 'මට' දුකක් ඇතිවෙනවා. නමුත් මේ භාවනාව නිසා අද කය දුක් විදිනහැටි-වේදනාව මතුවෙන හැටි බොහොම උපේක්ෂාශීලිව එහි නොගැලී නොදැවටී බලාගෙන ඉන්ඩ පුලුවන්' කියල මේ භාවනාවේ ආනිසංස වැඩහෙන කොට මේ දුකම සුඛයක් බවට පත්වෙනවා. භාවනාව සුඛයක් බවට පත්වෙනවා. එවැනි යෝගාවචරයා මුලු කයේ ඇතිවෙන්නාවූ

සෑම සියලු දරුණු වේදනාවක්ම ක්‍රමයෙන් ජය ගන්නවා. මේකට කියනවා වේදනා විජය කියලා. ඒ අවස්ථාව වටිනා සන්ධිස්ථානයක් යෝගාවචරයාට.

මේ නිසා පුංචි පුංචි වේදනා ඉවසුවොත් තමයි ලොකු ලොකු වේදනාවල් තුළින් සුඛය පහළ කරගන්ඩ පුළුවන් වන්නේ. එනිසා යෝගාවචරයා පුංචි අමාරුකම්, පුංචි කැපකිරීම් කරන්ඩ ඕනෑ. ලොකු දේවල් ලබන්ඩ නම් ඒ පුංචි දේවල් මතුවෙන කොට නොඉවසිලිව කටයුතු කරන්න තමන්ට බැරිනම් ඒ වෙනුවෙන් හිත හදාගෙන ඉවසන්ඩ කවදාවත් බැරි වෙනවා, හිතේ වර්ධනයක්, පළල් භාවයක් ලබාගන්ට අමාරුවෙනව.

ඒ වාගේම අවසානයේ මේ විදියට සාර්ථකව කායානුපස්සනාවෙන් ඉවසල වැඩ කළොත් චිත්තානුපස්සනාවෙන් වේදනානුපස්සනාවෙන් ගමන් කරන යොගාවචරයට අවසානයේ අර මුලින් මතක් කරගත්ත විදියට මුලු ෂඩ් ඉන්ද්‍රියටම ගොදුරු වන සෑම සියලු දෙයක්ම මෙනෙහි කිරීමට ලක්කරගන්ඩ පුළුවන් ශක්තිය ලබනව.

අසන වාරයක්, දකින වාරයක්, ආඝ්‍රාණය කරන වාරයක්, රස බලන වාරයක්, ස්පර්ශ ලබන වාරයක්, හිතට සිතුවිලි එන වාරයක්, පාසා මෙනෙහි කිරීම පුළුවන් බවට පත් වෙනවා. ඒ කියන්නේ: බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ නිසා තමයි සතර සතිපට්ඨානය ක්‍රමානුකූලව අනුපූර්ව ක්‍රමයට ඉදිරිපත් කරන්නේ.

මුලින්ම කායානුපස්සනාව. කය රළුයි. ගොරොසුයි. නිතර පවතිනව, දැකගන්ඩ පුළුවන්. ඒ හින්දමයි දැකගන්නේ. එහෙම කරගෙන යනකොට වේදනාව මතුවෙනවා. වේදනාව අනුව වේදනානු පස්සනාව දිගේ ඉවසීම දියුණුකර ගන්නවා. එතකොට චිත්තානුපස්සනාවේදී විචිත්‍රභාවය වැටහෙනවා. අපි කොච්චර 'කල් මම හිතනවා. මම සැලසුම් කරනවා.' කියල කටයුතු කළාද? ඒ වැඩ පිළිවෙල දැන් පේන්ඩ වත් නෑ.

දැන් තමයි යෝගාවචරයා සුදුසුකම් ලබන්නේ ඊගාවට තියෙන ධම්මානුපස්සනාවට. ධම්මානුපස්සනාව කියන්නේ කායානුපස්සනාවට අහුවෙන්නේ නැති වේදනානුපස්සනාවට අහුවෙන්නේ නැති චිත්තානුපස්සනාවට අහුවෙන්නේ නැති මේ මුලු ලෝකේ යම්තාක් අරමුණු තියෙනවද ඒ සෑම අරමුණක්ම ධම්මානුපස්සනාවට අයත් වෙනවා ධම්මානුපස්සනාව දක්වා යන වෙලාව එනකොට, ඒ තරමට ගැඹුරු වෙනකොට යෝගාවචරයා ඒ ධම්මානුපස්සනාව දිගේ එන අරමුණු නැවතිල්ලේ ලංකරගන්ඩ, නැත්නම් ක්‍රමානුකූලව ඒක දැකගන්ඩ, ඒවාගේ වේගය අඩු කිරීම සඳහා ඉන්ද්‍රිය සංවරය නැත්නම් තමන් කරන දේ නැවතිල්ලේ කිරීම පුරුදු කරන්ඩ වෙනවා.

එහෙම නැත්නම් අර තුඩුදෙන සතියට සංකීර්ණව එන වේදනා සන්නිවේදන, අත් විඳීම්, යන මේ අරමුණු හසුකරන්ඩ බැරිවෙනවා. ධම්මානුපස්සනාව කරන අවස්ථාව වෙනකොට යෝගාවචරයා ඉන්ද්‍රිය සංවරයෙන් අනුග්‍රහ දක්වන්ඩ ඕනෑ. කරන වැඩේ නැවතිල්ලේ කරන්ඩ ඕනෑ.

දකින වෙලාවේදී අන්ධයෙක් සේ කටයුතු කරන්ඩ ඕනෑ. අහන වෙලාවෙදී බිහිරෙකුසේ, ඉරියව් වෙනස් කරන වෙලාවේදී බලවත්, බර ඔසවන- කාය ශක්ති වඩන පුද්ගලයෙක් විදියට නෙවෙයි, ලෙඩකින් සතීප වෙච්ච කෙනෙක් හැටියට, කල්පනා කරන වෙලාවට මෝඩයකු සේත් හැසිරෙන්න ඕන. මේ ලෙසට කටයුතු කරනකොට යෝගාවචරයට ධම්මානුපස්සනාවකින් කටයුතු සමෘධ කරගන්ඩ පුළුවනි. මේ විදියට මේ භාවනා උපදෙස් පන්තිය පිරිසිදුව ක්‍රමානුකූලව දැනගෙන කටයුතු කෙරුවොත් යෝගාවචරයට වහ වහා තමන් ගන්න ප්‍රයත්නයේ ප්‍රමාණයට අනුව වරින් වර සඳහන් කරන ප්‍රතිඵල අත්දැක ගන්ඩ පුලුවන් වෙනවා. ඒ ප්‍රතිඵල අත්දකිනකොට යෝගාවචරයාට වැටහෙනවා පැහැදිලිව මේ අප ගමන් කරන්නේ බුදු-පසේබුදු-මහා රහතන් වහන්සේලා ගමන් කරපු එකම ධර්ම මාර්ගයේ බව. ඒ ධර්ම මාර්ගයේ ගමන් කරමින් තමයි ඒ උත්තමයාණන් වහන්සේලා මේ පෘථග්ජන

භූමිය ඉක්මවලා. ඒ උත්තම පදවියට පත්වුනේ එනිසා අපිත් මේ කරගෙන යන වැඩ පිළිවෙල ඒකාන්තයෙන්ම ඒ පෙරහැරේම තමයි ගමන් කරන්නේ කියලා හිත සම්පහංසනය කරගන්ඩ පුලුවන්. හිත අලුත් කරගන්ඩ පුලුවන්. ඒ අලුත් කරන වාරයක් වාරයක් පාසා ඊගාව මොහොතෙත් ඒ සතිය පවත්වන්ඩ. සමාධිය දිගට පවත්වන්ඩ උදවු වෙනවා.

මේ සතියේ- සමාධියේ වැඩ, නැත්නම් ක්‍රියා ශක්තිය කාර්යක්‍ෂමතාවය රඳාපවතින්නේ භාවනා වේගය මත. මුල් ක්‍ෂණයේ පැවතුන සතිය ඊගාව ක්‍ෂණයතෙක් ගෙනයාමට බැරි වුනොත් ඒක කැඩිලා යනවා. මුල් ක්‍ෂණයේ පැවතුන සමාධිය ඊගාව ක්‍ෂණය තෙක් ගෙනයන්ඩ බැරිවුනෙත් ඒක කැඩිලා යනවා. මුල් ක්‍ෂණයේ පැවති සතිය ඊගාව සතියට, ඊගාව මොහොතට, ඊගාව අරමුණට ගෙන යන්ඩ බැරිනම් මේ සතියේ වේගය කැඩෙනවා. යම් වෙලාවට යෝගාවචරයට මුල් සතිය දෙවනි සතියට-දෙවනි මොහොතට යාකරගන්ඩ පුලුවන් නම් බොහොම පහසු වෙනවා තුන්වෙනි එකට යා කරගන්ඩ. තුන්වෙනි එකත් හතරවෙනි එකට තල්ලු කරන කොට මේක හරියට යන්ත්‍රයක- මෝටරයක ජවරෝදය වාගේ කස කැවෙන්ඩ ගන්නවා. සතිය වේගවත් වෙන්ට ගන්නවා. ශක්තිමත් වෙන්ඩ ගන්නවා. කස කැවෙන්ඩ ගන්නවා. එතකොට එහෙම දියුණුවෙලා යන සතිය සාමාන්‍ය බාධක අනුව කැඩෙන්නේ නැති තරමට, කැඩුනත් වේගය ඉදිරියට ගෙනියන්ඩ පුලුවන් තරමට සතිය ඉන්ද්‍රියක් බවට පත් වෙනවා. වැඩ ගන්ඩ පුලුවන් දෙයක් බවට පත්වෙනවා.

සමාධියත් මේ විදියට, මුල් සමාධිය පසු සමාධියට, ඒ සමාධියෙන් පසු සමාධියට විදියට එකින් එකට යන එකින් එකට යාදෙන ස්වරූපයට යනවා නම් මෙතන අධික සමාධි වේගයක් ඇතිවෙනවා.

මෙන්න මේ වේගය තුළ තමයි ප්‍රඥාවට ඉඩලැබෙන්නේ. එහෙම නැතුව නිතර, නිතර කැඩී කැඩී යන සතියක් - සමාධියක් ඇතුව ගතකෙරුවොත් යෝගාවචරයාගේ ඒ වේගය-ජවය නැතිවෙන නිසා හැමදාම ඒ යෝගාවචරයා එකතැන කරකැවෙනවා. මේකට ආචාර්යයන් වහන්සේලා දෙන උපමාව තමයි: ඉස්සර කාලේ වේලිච්ච ලී දඬු දෙකක් එකට ලංකරලා ඒ ලී දඬු දෙක එකට ඇතිල්ලීමෙන් ගින්දර උපදවන අවස්ථාව උත්තරාරණී-අධරාරණී කියලා බොහොම ලස්සන වචන දෙකක් පාවිච්චි කරනවා ඒ ලී දෙකට. එක ලීයක් හොඳට පයින් පාගගෙන තද කරගන්නවා. අතින් ලීය කොනක්, අර මුල් ලීයේ ඔරුවක් වගේ ඉරක් කපාගෙන එක දිගේ එහාටයි-මෙහාටයි, එහාටයි -මෙහාටයි උලනවා, තල්ලු කරනවා. මෙහෙම වේගයෙන් තද කරලා තල්ලු කරන කොට, අතුල්ලන කොට අර ගැටෙන කොන ක්‍රම ක්‍රමයෙන් රත් වෙන්ඩ පටන් ගන්නවා. මේ රත් වෙගන එන වෙලාවෙ ඒ අතුල්ලන මනුස්සයා, දූන් මගේ අත් දෙක රිදෙනවා කියලා, මහන්සියි කියලා, බිම තිබ්බොත් ආයි පටන් ගන්න කොට ලී කෑලි දෙකම නිවිලා... ආයි මුල ඉඳලා පටන් ගන්ඩ ඕනෑ. ආයි ඊට පස්සේ දවසක තව ටිකක් දුරට වැඩ කරලා 'අද ඊයෙටත් වැඩිය කෙරුවා, මට අද සංතෝෂයි' කියලා බිම තිබ්බට තාම ගින්දර ආවේ නැ. අර පුද්ගලයට ආයිත් මුල ඉඳලා පටන් ගන්න ඕනෑ. එහෙම නොවෙයි ශූර පුද්ගලයා =තමන්ගේ ක්‍රියා ශක්තිය දන්න පුද්ගලයා, වීර පුද්ගලයා =තමන්ටත් අනුන්ටත් සැප බලාපොරොත්තු වන පුද්ගලයා, ඒ වාගේම ධීර පුද්ගලයා- මෙන්න මේ ශූරකමට වීරකමට හා ප්‍රඥාවත් එක්කර ගත්තු පුද්ගලයා මැරුනොත් මැරුනාවේ, රැකුනොත් රැකුනාවේ කියලා අර වැඩේ ගෙනියනවා ගින්දර උපදිනතෙක්ම.

අන්න ඒ වගේ යෝගාවචරයා මුලින් සමාධි-සතිය තේරුම් අරගන්නවා. ඒ වැඩේ දිගට ගෙනියන්ඩ ගන්න වීර්යය, ආතාප වීර්යය බිම නොතබා අතරක් නොතබා දිගටෝම අරගෙන යනවා නම් ඒ පුද්ගලයාට මේ ස්වරූපය ගැන ශූරභාවයක් ඇතිවෙනවා මුලින්.

වීරභාවයකට පත්වෙනවා ඊගාවට ධීරභාවයකට පත්වෙලා ආර්ය භූමියට පත් කරනවා. එනිසා 'ගින්දර උපදවලා මිසක් මම මේ වැඩේ නතර කරන්නේ නෑ' කියන අධිෂ්ඨානයෙන් කරගෙන යන්ඩ ඕනෑ. ඒකට කියනවා ආතාප වීර්‍යය කියලා. තවන-දවන වීර්යයක්. කෙලෙස් තවලා උණුකරලා දාන වීර්යයක් නැතිනම් පුංචි පුංචි කෙලෙස් ඉදිරියේත් අපි පරාජිත භාවයට පත්වෙනවා.

යෝගාවචර වැඩ පිළිවෙල, විපස්සනා වැඩ පිළිවෙල යා දෙන්නේ පුළුවන් ඇත්තන්ටයි, සුදුසු ඇත්තන්ටයි, කැමති ඇත්තන්ටටයි, මේක තියෙන්නේ අභීත පුද්ගලයන්ට. එහෙම නම්, ඇති කරගත් සමාධිය ඇතිකරගත් සතිය අඛණ්ඩව ගෙන යාමට ඕනෙ කියන වැඩ පිළිවෙලකි.

ඒ වැඩ පිළිවෙල එහෙම කෙරුවෙ නැති කිසිම ආර්යයන් වහන්සේ කෙනෙක් මේ ලෝකේ නෑ. ඒ සැම ආර්යයන් වහන්සේ නමක්ම ඔය කියන විධියේ වීර්යය-සතිය සමාධිය වඩන්න නොපසුබටව කටයුතු කළ නිසයි සමාධි අංග වැඩුනේ. සමාධි අංග වැඩුනු නිසා තමයි සම්මා දිට්ඨි සම්මා සංකප්ප කියන ප්‍රඥා අංග ලැබුනේ.

මේ වීර්යය දිගට පවත්වන්ඩ නම් සතියකින් සීලයකින් තොරව කරන්ඩ බැහැ. සීලය අතින් මුලින්ම පිරිසිදු වෙන්ඩ ඕනෑ. සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව කියන සීලයේ පිහිටලා මේ කව්රුත් ඉන්නේ. ඒ නිසා ඒ පදනම දෙදරන්ඩ බෑ. මේ දෙන උපදෙස් කඩන්ඩ බෑ. එහෙම කැඩුනොත් සීලය කැඩීමක් සිද්ධ වෙනවා නම් එයාට නෑ සමාධියක් ඇතිවෙන්නේ. සතියක් ඇති වෙන්ඩ බෑ. වීර්යයක් අවශ්‍යයි. එතකොට ප්‍රඥාවක් තිබෙනවා. එනිසා හරි මාර්ගයේ යනවා නම් ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය වැඩෙනවා. සප්ත බොජ්ඣංග වැඩෙනවා. ඉන්ද්‍රිය ධර්ම වැඩෙනවා. අන්න ඒ විදියට සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම වලට අයත් කොටස් තමන් තුළ ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසා වැඩෙන බව යෝගාවචරයට වැටහෙන ධර්මයන් වෙනවා. වහ වහා තමන්ට වැටහෙනවා. ඒ විතරක් නෙවෙයි ඒ ධර්ම වල වේගයක්,

කස කැවීමක් සිද්ධ වෙන බව යෝගාවචරයාට වැටහෙන්ට ඕනෙ. ඒ බව නොවැටහුනොත් වැඩි කල් මේක කරගෙන යන්න බැරි වෙනවා.

ධර්මයේ රසය නැතිව යනවා. එහෙම ධර්මයේ රසය තියෙන කෙනාට "ධම්මකාමි භාවං හෝති" යැයි දේශනා කොට ඇති ආකාරයට ධර්මයට ආස ඇති කෙනාට තමයි වැඩීමක්. ආර්ය පදවියට පත්වීමක්. එහෙම නැතිව පොඩි පොඩි දේවල් වලට පසුබාන ඇත්තන්ට නම් මේක මහ විශාල කරදරයක් වගේ වෙන්ඩ ඉඩ තියෙනවා. නමුත් මේ අපේ ධර්ම දේශනාවකින් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ, මේ උපදෙස් මාලාවකින් බාලාපොරොත්තු වෙන්නේ යෝගාවචරයාට එන දුෂ්කරතාවයන් කලින් මතක්කර දෙන්නයි. ඒවා දැනගෙන සූදානම් වෙලා මුහුණ දුන්නොත් අභීතව මුහුණ දෙනවා. තමන් දන්න සෑම උපක්‍රමයක්ම ප්‍රගුණ කරන්ට පුළුවන් එතකොට ඒකට සූදානම් කිරීමක්, සූතමය ඥාණයක් ලබාදීමේ අදහසක් තමයි මෙතන තියෙන්නේ. එම නිසා තමන් මෙතෙක් කරගෙන ගිය සීල වැඩ පිළිවෙල හොඳටම තහවුරු කරගෙන, සමාධි සිකෂාව කියන වීර්යය අංගය, සති අංගය, සමාධි අංගය කියන මේ තුන වඩා ගැනීමෙන් තමන් අදාල ඥාණ පරම්පරාව හෙවත් ප්‍රඥා අංග ලබා ගැනීමට මේ ධර්ම දේශනාව හේතු වේවා! කියලා මම මේ අවස්ථාවේදී ප්‍රාර්ථනා කරනවා. සියළු දෙනාම මේ ධර්ම කොටස් හැකිතාක් තමන්ගේ ජීවිතයට සෑම මොහොතකම සම්බන්ධ කරගනිමින් මේ විපස්සනා වැඩපිළිවෙල ඉදිරියට වඩ වඩාත් උනන්දුවෙන් ගෙනියත්වා!. ගෙන යාමට ඉඩ සැලසේවා!. ඒ අනුව මාර්ග ඥාණ පිළිවෙලින් ඵල ඥාණයත්, එයින් නතර නොවී අවසානයේ ශාන්ත සුන්දර අමාමහ නිවනට පත්වන අරහත් මාර්ග-ඵල ඥානය තෙක්ම අඛණ්ඩව වීර්යයක්, නොපසුබට වීර්යයක් පවත්වන්නටත් ලැබේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරමින් උපදෙස් ධර්ම දේශනාව මෙතනින් හමාර කරනවා

සාධු! සාධු! සාධු!

	අනුග්‍රහයකත්වය	ග්‍රන්ථ සංඛ්‍යාව
1.	එස්. ඒ. රණතුංග මහතා - ඇල්ලලමුල්ල දෙමාපියන්ට පිං පිණිස	31
2.	ඩබ්. වී. ජයසේකර මහතා - ඇල්ලලමුල්ල	75
3.	කේ. චන්ද්‍රදස රූපසිංහ මහතා වේරහැර	3
4.	ඩබ්. ජී. උපාලි විතාන මහතා - මැද්දගම පියාණන්ට පිං පිණිස	16
5.	වී. රූපසිංහ මහතා - ඇල්ලලමුල්ල	7
6.	සෝමසිරි මහතා - දංගල්ල	13
7.	එස්. පී. සිරිසේන මහතා - මීතිරිගල දරුවන්ට පිං පිණිස	19
8.	චන්ද්‍රසේන මහතා - නිට්ටඹුව දෙමව්පියන්ට පිං පිණිස	62
9.	ගුණපාල රත්නායක මහතා - මීතිරිගල	16
10.	ඒ. ඇම්. සිරිසේන මහතා - ඇල්ලලමුල්ල, පස්යාල දෙමව්පියන්ට පිං පිණිස	7
11.	ආනන්ද පරාක්‍රම මහතා - පස්යාල දෙමව්පියන්ට පිං පිණිස	31
12.	ආර්. පී. ජී. මායාදුන්න මහතා - මීතිරිගල දෙමව්පියන්ට පිං පිණිස	31
13.	ජේ. සූරියආරච්චි මහතා - දංගල්ල දෙමව්පියන්ට පිං පිණිස	31
14.	නන්දන දංගල්ල මහතා - දංගල්ල	62
15.	ආනන්ද සරත් ජයකොඩි මහතා - දංගල්ල පවුලේ සැමගේ නිවන්සුවය පිණිස	62
16.	සරත් මහතා - නිට්ටඹුව	31
17.	වේරගොඩ මහතා - නිට්ටඹුව	31
18.	විමලසිරි ප්‍රනාන්දු මහතා - නිට්ටඹුව	19
19.	පින්වතෙක්	62
20.	තිස්ස ප්‍රනාන්දු මහතා	31
21.	ටී. පී. රත්නායක මයා	19
22.	හෂානි වීරසේකර - මහනුවර	60